

Senioren Belangen



Woudenberg / Scherpenzeel / Renswoude

Nieuwsbrief november 2020

Secretariaat: G.J. Grotentraast,
Stationsweg-West 129,
3931 EL Woudenberg
033 286 2747
Telefoon:
E-mail: info@seniorenbelangen.net
Website: www.seniorenbelangen.net
Bankrekening nr.: NL87 RABO 0307 9301 30

Contact Scherpenzeel / Renswoude:
A.J. van Riet, Middenhof 13, 3925 JZ Scherpenzeel
T: 033 277 1982, E: a.j.v.riet@ziggo.nl

Redactie:
E.G.J. Kroonsberg, Schans 23, 3931 KJ Woudenberg
T: 033 286 3563, E: edkroonsberg@gmail.com

Inhoudsopgave

Van de bestuursstafel	1
Gooit Corona roet in het eten?.....	1
De collectiviteitsregeling bij Centraal Beheer.....	2
Overzicht verzekeringskortingen CB voor leden Senioren Belangen	2
Voor u gelezen	3
Oud worden in je eigen huis	3
Tips & Trucs / (Wetensw)aardigheden	7
Campagne Senioren en Veiligheid	7
Nieuws en activiteiten van andere lokale verenigingen / organisaties.....	8
Geen Alzheimer Café.	8
Geplande activiteiten Senioren Belangen.....	8

Van de bestuursstafel

Gooit Corona roet in het eten?

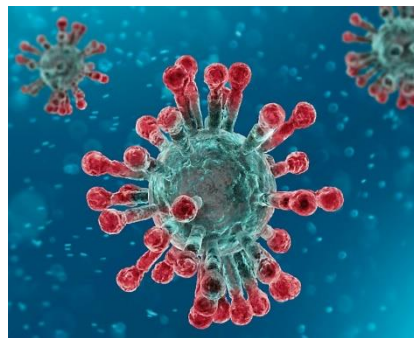
We hadden het zo mooi uitgedacht: op 11 en 18 december een gratis etentje voor onze leden bij partycentrum Schimmel. Dit als genoegdoening voor het wegvallen van vrijwel al onze activiteiten in dit Corona-jaar. Een etentje om alle ellende van het afgelopen jaar even te vergeten.

Alles leek goed te gaan; het virus was op de terugweg en we kregen ruim 200 aanmeldingen.

Maar toen kwam begin september de 2^e golf met op nieuw extra beperkende maatregelen die op 7 oktober noodzakelijkerwijs nog verder werden aangescherpt.

Deze aangescherpte maatregelen gelden in ieder geval tot begin november. Ook de horeca wordt hierdoor opnieuw hard getroffen; bij de huidige regelgeving mogen er niet meer dan 30 mensen in een zaal.

Als de huidige maatregelen ook na begin november nog een tijdje van kracht blijven, en die kans is erg groot, betekent dit dat het geplande diner bij Schimmel in december geen doorgang kan vinden. Op dit moment van schrijven (21 oktober) lijkt het er gelukkig op dat de tweede golf iets aan het



afzakken is, maar of deze afname doorzet en hoe snel, is nu nog onduidelijk. Maar ook in geval van een verdere afname van de besmettingen is het onwaarschijnlijk dat de maatregelen direct weer versoepeld zullen worden. Er zal toch eerst weer sprake moeten zijn van een min of meer stabiele en beheersbare situatie anders zitten we zo weer in een 3^e golf.

Op dit moment kunnen we daardoor helaas nog niet met zekerheid aangeven of het diner op 11 en 18 december wel of geen doorgang kan vinden. We houden de ontwikkelingen nauwlettend in de gaten en zullen uiterlijk half november hierover een definitieve beslissing nemen.

De leden die zich aangemeld hebben krijgen persoonlijk bericht over het al of niet doorgaan.

Indien het etentje in december niet doorgaat, wordt het verplaatst naar een later, hopelijk corona-vrij tijdstip ergens in 2021.

De aanmeldingen die thans ontvangen zijn blijven dan van kracht!

Dus in dat geval nog even geduld en blijf gezond!

De collectiviteitsregeling bij Centraal Beheer

Alle FASv leden krijgen korting op verzekeringen bij Centraal Beheer



In het overzicht in deze nieuwsbrief kunt u direct zien welke kortingen de leden krijgen op onze particuliere verzekeringen.

Deze kortingen gelden voor alle leden van de verenigingen die bij FASv zijn aangesloten!

Leden maken eenvoudig gebruik van uw collectiviteitsregeling

Heeft u al verzekeringen bij Centraal Beheer afgesloten, dan worden die, via collectiviteitsnummer 53047, gekoppeld aan hun verzekeringen.

Dit kan eenvoudig via [Mijn Centraal Beheer](#). Of door 'Even Apeldoorn' te bellen: (055) 579 8000.

De FASv kortingspagina

Op deze pagina kunt u direct zien welke kortingen zij via uw collectiviteitsregeling krijgen.

Wel zo makkelijk. De pagina is te zien via www.fasv.nl/voordelen/ of rechtstreeks via

www.centraalbeheer.nl/53047

Ontwikkelingen rondom het coronavirus

Wat zijn de gevolgen van het coronavirus voor uw leden en uw zakelijke verzekeringen?

Blijf op de hoogte via onze nieuwsberichten, [website](#) of bel 'Even Apeldoorn'.

Bij Centraal Beheer werkt men vanuit huis, maar zij zetten alles op alles om u te helpen.

Gewoon zoals men dat van Centraal Beheer gewend bent.

Overzicht verzekeringskortingen CB voor leden Senioren Belangen

<u>Soort verzekering</u>	<u>Uw voordeel</u>
Vervoer	
Auto	10% korting
Motor	10% korting
Camper	5% korting
Caravan	5% korting

<u>Soort verzekering</u>	<u>Uw voordeel</u>
--------------------------	--------------------

(Vervolg) Vervoer	
--------------------------	--

Schadeverzekering Inzittenden	€ 5,- korting
Pechhulp Nederland	€ 5,- korting
Hulpverlening Buitenland	€ 5,- korting
No Claim Beschermmer	€ 5,- korting

Wonen	
--------------	--

Opstal	8% korting
Inboedel	8% korting
Kostbaarheden Buitenshuis	8% korting
Aansprakelijkheid	8% korting
Ongevallen	8% korting

Diversen	
-----------------	--

Rechtsbijstand	5% korting
Doorlopende Reisverzekering	5% korting
Bootverzekering (pleziervaartuig)	5% korting

Voor u gelezen ...

Oud worden in je eigen huis

Bron: plusonline, artikel door Marc Laan | Gepubliceerd: 13-10-2020

Zo lang mogelijk in het eigen huis blijven wonen, dat is wat veel mensen willen. Vaak zijn er aanpassingen van de woning voor nodig. Een uitgebreid overzicht van de mogelijkheden.

Negen van de tien 75-plussers wonen in de oude, vertrouwde woning. Logisch, want totdat je gezondheid problematisch wordt, hoef je vaak helemaal niet te verhuizen. En zelfs als je later zorg nodig hebt, hoeft dat nog geen reden te zijn om te verkassen naar een gelijkvloerse woning. Wanneer iemand besluit zo lang mogelijk thuis te blijven wonen, dan zijn er wel zaken om in de toekomst rekening mee te houden: zo neemt je mobiliteit af en wordt de kans op vallen groter. Het is daarom verstandig om daar alvast over na te denken en plannen te maken; dat is beter dan straks halsoverkop van alles te moeten gaan regelen.



De term 'levensbestendige woning' ontstond in de jaren negentig. Zo'n huis is bedoeld om mensen hun leven lang in te laten wonen, gedurende alle levensfasen. Vaak zijn het huizen met een slaapkamer op de begane grond, nergens drempels, een inloop-douche beneden en een keuken met een veilige inductiekookplaat. Zo kun je je veilig in huis verplaatsen zonder angst voor ongelukken.

Tegenwoordig is er een tekort aan dit soort veilige woningen. In je huidige huis blijven wonen is dan een noodzaak. Maar: niet alle woningen zijn onveilig. Maak, als je gaat nadenken over een toekomstbestendige woning, voor jezelf een checklist. Waar zitten in de toekomst mogelijke risico's in mijn woning?

Een veilige keuken

De keuken is een veel gebruikte ruimte en daarom een goed begin. Het is veiliger die bovenkasten te vervangen door een paar lagere opbergruimtes. Laat dan meteen grote, diepe lades in de kasten aanbrengen, zodat je makkelijker bij de pannen kunt. Berg de zwaarste pannen en zware keukenmachines in de bovenste laden, dat scheelt tilwerk en spaart je rug.

Bij het koken is het fijn af en toe te kunnen zitten op een veilige zitkruk. Wie een rolstoel gebruikt, heeft baat bij een onderrijdbaar aanrecht. Een in hoogte verstelbaar aanrecht biedt veel gemak voor verschillende gebruikers. Een elektrische inductiekookplaat is veiliger dan gas en je hebt ze al vanaf €250. Daar komt wel vaak €350 bij voor het aanleggen van een of meer extra stroomgroepen in de meterkast. Sommige kleine kookplaten hebben genoeg aan één groep. Maar een grote inductieplaat met vijf kookzones vergt al gauw twee extra groepen.

Eéngreeps-mengkranen met een thermostaat zijn gemakkelijk te bedienen. Daarmee regel je in een handomdraai de juiste watertemperatuur, zowel in de keuken als onder de douche. Verbranden aan te heet water of een steen-koude straal uit de douche is dan niet meer mogelijk.

Badkamer en een hoger toilet

Na de keuken heeft de badkamer prioriteit. Want per jaar komen achtduizend pechvogels op de eerste hulp door ongelukken in de badkamer. Oorzaak: uitglijden op een natte tegelvloer of in een glibberige badkuip. Een drempelloze inloofdouche met een gelijkvloerse bodem is een stuk veiliger dan een bad en vaak eenvoudig te installeren. Er zijn badkuipen met een waterdichte schuifwand aan de zijkant te koop. Daar stap je gelijkvloers in. Ook handig is een badlift, waarmee je makkelijk in een ligbad zakt en veilig weer omhoog komt. Een uitkomst voor wie een rolstoel gebruikt. Kies je voor een douche, zorg dan voor een opklapbare zitting aan de muur van de douche. Meerdere extra handvatten aan de muren zijn ook handig.

Veel wc's zijn te laag, terwijl een hoog toilet gerieflijker zit. Een compromis is een opzetbare toiletverhoger. Overweeg ook een hangtoilet, waar je met de dwel en stofzuiger moeiteloos onderdoor kunt.

Drempelvrij en veilige looproutes

Valpartijen in huis zijn de oorzaak van veel ellende. Terwijl veel leed relatief eenvoudig te voorkomen is. Berucht zijn rondslingerende snoeren en losliggende vloerkleedjes met opkrullende hoeken. Zelfs verkeerd liggende antislipmatten kunnen valpartijen veroorzaken. Leg daarom veilige looproutes in huis aan, juist op plaatsen waar je veel komt. Weg met die losse tapijtjes. Ruim snoeren op in de kast. Vervang een staande schemerlamp met snoer door een warmkleurige ledlamp met batterijen. Die zijn nog zuinig ook.

Daarna is het streven het huis drempelloos te maken. Dat is ook nodig voor wie een rollator of rolstoel gebruikt. Soms zijn drempels vast ingemetseld. Laat ze weghakken en bedek het gat met een fraaie platte lat, die niet uitsteekt. Er bestaan ook drempelhulpen: schuine opritten over de drempel heen. Als je toch aan het verbouwen slaat, kies dan verbrede deuren, dat is makkelijker voor een rollator of rolstoel. Breng in lastige bochten in huis handgrepen aan tegen de muren. Dat deden we eerder al in de douche en het toilet, maar wees nooit te zuinig met handbeugels.

Zorg dat de looproutes goed verlicht zijn. Er bestaan ledlampjes die aanspringen zodra ze beweging zien. Handig als je

's nachts naar de wc moet. Ze gaan uit zodra je weg bent, dus veel stroom verbruiken ze niet. Breng deze lichten ook aan in de hal, het trapgat, de zolder en andere ruimten die ook overdag weinig licht krijgen. Verplaats lichtknopjes en stopcontacten naar stahoogte. Er zijn slimme sensors die waarnemen of je valt en dan direct een alarmsein sturen naar familie, huisarts of andere verzorgers. En nu er steeds meer hulp op afstand geboden moet worden: een beeld- of spraakverbinding met een zorginstelling kan goed van pas komen.



De trap en de traplift

De trap verdient speciale aandacht, want niet iedere woning is geschikt om te slapen en te douchen op de begane grond. Voorzie iedere traptrede van antislipbekleding. Controleer ook of de trapleuning goed in de muur verankerd zit. Laat eventueel een tweede leuning aan de andere kant aanleggen.

Voor de slaapkamer boven is er dan de traplift, een stoel die op rails gemonteerd is. Die waren in het verleden vaak duur. Maar tegenwoordig zijn er tweedehands exemplaren die net zo veilig zijn. Laat ze installeren door een vakman en vraag een schriftelijke garantie. Nadeel van een traplift is dat huisgenoten die nog mobiel zijn te maken krijgen met een smallere trap. Ook bij verhuizing kan een lift in de weg zitten.

Hulp in huis

Een gemiddeld huis vergt drie tot vijf uur schoonmaakwerk per week. Voor €12,50 tot €17,50 per uur neemt een schoonmaakhulp dit werk uit handen. Per week ben je daar dus tussen de €40 en €90 aan kwijt. Op maandbasis komt dit neer op €160 tot €360. De taken kunnen uiteenlopen: stofzuigen en dweilen, afstoffen, afwassen, ramen lappen, strijken en de bedden verschonen. Een tip: doe samen met de hulp het huishouden en bespaar daarmee op het uurloon.

Mantelzorgwoning in de tuin

Vaak hulp nodig? Een mooie optie om levensbestendig te wonen is het bouwen van een kleine woning voor jezelf in de tuin. In de hoofdwoning kunnen dan mantelzorgers terecht.

Voor zo'n huisje hoef je doorgaans geen vergunning aan te vragen, maar informeer altijd even bij de gemeente. De bouw moet wel passen in het plaatselijke bestemmingsplan. Je kunt ook een schuur, een garage of zelfs een stacaravan verbouwen tot aanleunwoning. Buiten de bebouwde kom mag de woning niet groter zijn dan 100 vierkante meter, dus zo'n 10 bij 10 meter. Na afloop van de zorg moet de tijdelijke woning weer verdwijnen.

De gemeente geeft elk pand dat zelfstandig wordt bewoond een eigen huisnummer, bijvoorbeeld 10A. Dat vereist wel dat de mantelzorgwoning een eigen wc, douche, keuken en voordeur heeft. Financieel is dat gunstig, omdat er dan sprake is van volledige zelfstandigheid en de mantelzorg van de familie dan niet leidt tot kortingen op de AOW, zoals dat bij inwoning gebeurt. Nadeel is dat een eigen huisnummer extra lasten meebrengt, zoals lokale heffingen voor water, riool en onroerende zaakbelasting.

De onderhoudsvrije tuin

De afgelopen maanden hebben we weer ontdekt wat een enorm genot een tuin kan zijn. Maar als het bukken bij het onkruid trekken een opgave wordt, is het tijd voor een onderhoudsvriendelijke tuin. Je hoeft hem niet meteen vol te tegelen. Kies bijvoorbeeld voor planten die weinig aandacht

behoeven. Poot in de borders vaste planten die de winter overleven, lang bloeien en weinig snoeiwerk vergen.



Groenblijvende bodembedekkers bloeien vaak jaren zonder dat je er omkijken naar hebt. Ze voor-komen ook dat je altijd maar weer moet wieden. Kijk in het tuincentrum eens naar soorten als salvia, geranium, lavendel en echinacea. Vrouwenmantel oogt mooi en hoeft maar één keer per jaar te worden gesnoeid. De bamboeplant fargesia woekert niet; die hou je in toom door hem één keer per jaar te knippen. Siergrassen, kleine heesters en varens groeien niet al te hard, zodat je ze weinig hoeft te snoeien.

Een grasmat lijkt eenvoudig, maar vraagt meer onderhoud dan je denkt: om de paar weken maaien, ontmossen en onkruid trekken. Neem liever een klein gazon met een fijn terras eromheen. Open grond bedek je met boomschors om onkruid te voorkomen. Tegels van graniet of basalt zijn zo hard dat mos en algen er geen greep op krijgen. Die hoeft je nauwelijks te schrobben. Er zijn ook onderhoudsvrije keramische tuintegels.

Voor €35 tot €55 per uur maakt een tuinman de tuin winterklaar. Vaak rekent hij wel voorrijkosten, plus natuurlijk de prijs van het gebruikte materiaal. Een tuinman doet vaak veel meer in een uur dan je zelf voor elkaar krijgt: vaak ligt het er na een halve dag werken weer piekfijn bij.

Hoe betaal ik het?

De beste financiering voor het verbouwen van je woning is je eigen spaargeld. Op de bank levert het nauwelijks iets op. Verbetering van de woning betaalt zich terug in meer woongenot en bij een koopwoning in een hogere verkoopwaarde in de toekomst.

Voor wie een eigen huis heeft: een andere mogelijkheid is de overwaarde van je huis gebruiken om je hypotheek te verhogen en vervolgens die overwaarde op te nemen. Dit heet ook wel een opeet-hypotheek. Tegenwoordig zijn de banken hierin wat makkelijker dan vroeger. De bank eist wel dat de lopende hypotheek grotendeels is afgelost. Het huis wordt in onderpand gegeven aan de hypotheekverstrekker.

Aflossen gebeurt vaak pas wanneer de woning wordt verkocht. De hypotheekrente kan worden opgeteld bij de hypotheekschuld. Je kunt het verzilverde bedrag ineens of maandelijks opnemen. Doorgaans krijg je maximaal 50 tot 70 procent van de overwaarde uitgekeerd. Veel banken stellen bij een opeet-hypotheek wel de eis dat je ouder dan zestig jaar moet zijn, bij een aantal banken zelfs minstens 65 jaar.

Het nadeel van deze manier van financieren is dat er voor de nabestaanden een (veel) kleinere erfenis overblijft. Een deel van de overwaarde van het huis is immers opgesoupeerd. Een ander nadeel is het risico dat de huizenmarkt instort. In dat geval verdampt een deel van de overwaarde, waardoor de overwaardehypotheek eerder het maximale bedrag heeft bereikt. Ook een plotselinge stijging van de rente kan nadelig uitpakken. Een goed advies door een onafhankelijke hypotheekadviseur is in dit geval heel nuttig. Zo'n advies kost tussen de €700 en €1200.



Twee andere manieren om de verbouwing te financieren zijn de gemeentelijke Blijverslening en de Verzilverlening van het Stimuleringsfonds Volkhuysvesting (www.svn.nl). Per gemeente verschillen de

voorwaarden. Ook hier wordt de overwaarde van het huis verzilverd, waarbij de maandlasten gelijk blijven.

Wie betaalt mee?

De zorgverzekering betaalt niet mee aan een verbouwing, maar vergoedt in sommige gevallen wel hulpmiddelen, zoals een speciaal verstelbaar bed of een hoog matras. Bij de gemeente kun je soms terecht voor een vergoeding van kleine woningaanpassingen. Via de Wet maatschappelijke Ondersteuning (Wmo) kunnen ouderen en gehandicapten soms een bijdrage krijgen voor bijvoorbeeld een traplift, een verhoogd toilet of een veiliger douche. De Wmo betaalt in de regel niet mee aan een ingrijpende verbouwing van de keuken of badkamer. Aanvragen voor een bijdrage moet je zelf indienen bij het gemeentelijk Wmo-loket of bij het lokale sociaal wijkteam. De gemeente beoordeelt of je aanspraak maakt op een vergoeding.

Wie beroep doet op de Wmo betaalt doorgaans een eigen bijdrage van €19 per maand.

Enkele kosten op een rij (indicatief)

- Traplift: €2500 (rechte trap) tot €3500 (trap met bocht)
- Verbouwing badkamer, inclusief inloopdouche, verhoogd toilet en sanitair: €5000 tot €17.000
- Aanleg simpel verhoogd toilet: €700
- Aanleg comforttoilet: €1000
- Inductiekookplaat: €250-400 (simpel) tot €1000 (luxe)
- Het hele huis veilig maken: €6000 tot €12.000 (traplift, inloopdouche, onderrijdbaar aanrecht, inductiekookplaat, nachtlampjes, handbeugels)
- Vraag altijd offertes aan bij meerdere verbouwspecialisten.
- Informeer bij kennissen naar ervaringen met verschillende verbouwbedrijven.
- Let op: de kwaliteitsverschillen kunnen groot zijn, en de prijsverschillen ook.

Tips & Trucs / (Wetensw)aardigheden

Campagne Senioren en Veiligheid

Het Ministerie van Justitie en Veiligheid is samen met een aantal organisaties (waaronder Koepel Gepensioneerden) een campagne gestart over Senioren en Veiligheid.

Meer hierover kunt U lezen in [Nieuwsbrief 31 van de Koepel Gepensioneerden](#).

(Selecteer in het 'Menu voor leden' de optie 'Nieuws van Koepel Gepensioneerden', en tik daar op 'KG Nieuwsbrief 31, 2020').

Onder de slogan 'Maak het oplichters niet te makkelijk' wordt er gedurende vier weken aandacht besteed aan verschillende vormen van criminaliteit:

- **meekijken bij pinnen**
- **babbeltrucs**
- **hulpvraagfraude (via bijvoorbeeld WhatsApp)**
- **phishing (via bijvoorbeeld nepmailtjes).**

Voor elk thema is er een voorlichtingsfilmpje gemaakt met acteur Kees Hulst, bekend van 'het geheime dagboek van Hendrik Groen'.

Middels onderstaande links kunt u deze filmpjes bekijken.

Meekijken bij pinnen:

<https://www.maakhetzeniettemakkelijk.nl/senioren-en-veiligheid/meekijken-bij-pinnen>

Babbeltrucs:

<https://www.maakhetzeniettemakkelijk.nl/senioren-en-veiligheid/babbeltrucs>

Hulpvraagfraude:

<https://www.maakhetzeniettemakkelijk.nl/senioren-en-veiligheid/hulpvraagfraude-via-bijvoorbeeld-whatsapp>

Phishing:

<https://www.maakhetzeniettemakkelijk.nl/senioren-en-veiligheid/phishing-via-bijvoorbeeld-nepmailtjes>

Nieuws en activiteiten van andere lokale verenigingen / organisaties

Geen Alzheimer Café.

Woensdag 11 november en woensdag 9 december worden er geen bijeenkomsten van het Alzheimer Café, afdeling Woudenberg-Scherpenzeel georganiseerd. Dit in verband met de huidige Corona maatregelen.

Hierin worden de richtlijnen van Alzheimer Nederland gevolgd.

Luisterend oor.

Wie een luisterend oor nodig heeft kan bellen met de Alzheimer telefoon dagelijks bereikbaar op 0800-5088 van 9.00 tot 23.00 uur.



Geplande activiteiten Senioren Belangen

Voorlopig zijn alle activiteiten opgeschort.

Senioren Belangen

